

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk sangat berpengaruh terhadap peningkatan umur harapan hidup (Ximenes et al., 2016). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2016), umur harapan hidup di Indonesia rata-rata adalah 69 tahun (71 tahun untuk wanita dan 67 tahun untuk pria). Berdasarkan laporan *Central Bureau of Statistic* (CBS) pada tahun 2018 umur harapan hidup di Indonesia adalah 69,30 tahun untuk laki-laki dan 73,19 tahun untuk perempuan dan meningkat pada tahun 2019 menjadi 69,44 tahun untuk laki-laki dan 73,33 tahun untuk perempuan. Menurut data *United Nations* umur harapan hidup pada lansia akan terus meningkat hingga tahun 2045 – 2050 yang diperkirakan menjadi 77,64 tahun (Kemenkes RI, 2013).

Meningkatnya umur harapan hidup lansia maka akan berpengaruh juga pada jumlah lanjut usia (lansia). Saat ini Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia (Ximenes et al., 2016). Jumlah lansia di dunia pada tahun yaitu 2014 18,781 juta jiwa, tahun 2013 yaitu mencapai 13,4% dan di Indonesia 8,9%. PBB memprediksikan bahwa populasi penduduk lansia akan meningkat hingga 1,1 miliar 13% di tahun 2035 (Kemenkeu RI, 2015).

Umur harapan hidup dan jumlah lansia yang meningkat sangat mencerminkan perbaikan kesehatan, tetapi hal ini menjadi tantangan di masa depan karena menimbulkan banyak masalah kesehatan (Jespersen et al., 2012). Permasalahan kesehatan pada lansia dapat di cegah salah satunya dengan pemeliharaan tidur, tetapi pada lansia sering mengalami masalah tidur karena proses perubahan penuaan (Ximenes et al., 2016). Seiring terjadinya proses penuaan, fisiologi seseorang akan terganggu karena adanya

kerusakan sensorik pada sistem saraf pusat (Hidayat, 2008). Secara fisiologis, ketika seseorang tidak tidur dengan waktu yang cukup untuk mempertahankan kesehatan pada tubuh maka akan terjadi efek seperti konfusi, pelupa, dan disorientasi. Sangat banyak perubahan fisiologis yang normal pada lansia. Perubahan tersebut tidak bersifat patologis, akan tetapi membuat lebih rentan terhadap penyakit bagi lansia (Sumirta & Laraswati, 2014).

Kebutuhan dasar manusia merupakan salah satu hal yang harus dipenuhi untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, setiap orang sangat memerlukan tidur yang cukup sehingga tubuh dapat berfungsi secara normal, karena saat sedang tidur tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada pada kondisi baik atau optimal (Sarfriyanda et al., 2015). Kesehatan seseorang bisa terlihat dari kualitas tidur seseorang tersebut (Jamaluddin et al., 2019). Kualitas tidur bisa dikatakan baik jika seseorang tidak menunjukkan tanda - tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur, tanda - tanda yang akan dialami jika seseorang kurang tidur yaitu menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari - hari dan (Nilifda et al., 2016).

Cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah kualitas tidur yaitu bisa menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi (Muflikhah, 2019). Terapi farmakologi yang biasa digunakan yaitu penggunaan obat - obatan tetapi penggunaan obat-obatan jika dipakai terus menerus akan mengakibatkan ketergantungan. Teknik lain yang bisa dilakukan yaitu teknik non farmakologi, teknik non farmakologi ada berbagai macam dan salah satunya yaitu terapi relaksasi dan dapat dilakukan dengan cara terapi musik, relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas dalam (Novianty, 2016). Berdasarkan beberapa tentang penjelasan kualitas tidur lansia maka peneliti akan mengkaji lebih lanjut mengenai kualitas tidur lansia secara fisiologis.

Terapi musik merupakan salah satu bentuk dari rangsangan sensorik yang akan menimbulkan respon berupa rasa nyaman yang terkait dengan jenis musik (Katuuk & Kallo, 2017). Terapi musik merupakan salah satu terapi non farmakologi dan salah satu alternative yang efektif, karena terapi musik salah satu cara yang mudah untuk mengalihkan fokus pada lansia, musik lebih simple, mudah dipahami dan hampir semua orang menyukainya (Aji, 2018).

Pendapat para ahli menyarankan untuk tidak menggunakan jenis musik tertentu seperti *disco*, *pop*, *rock and roll* dan musik yang memiliki irama keras dan tempo yang cepat, karena musik tersebut merupakan irama yang berlawanan dengan irama jantung (Nancye et al., 2017). Salah satu musik yang dapat digunakan sebagai terapi musik yaitu musik keroncong karena musik keroncong merupakan musik yang alunannya sangat lembut dan memiliki tempo yang lambat sehingga membuat perasaan menjadi rileks. Hal ini bisa mendorong untuk menjadikan musik keroncong sebagai salah satu terapi untuk gangguan tidur (Aji, 2018).

Musik keroncong juga dapat membawa lansia mengenang masa lalu yang dapat menghibur sehingga dapat meningkatkan relaksasi (Nancye et al., 2017). Dalam terapi musik biasanya musik keroncong abadi yang digunakan, karena musik keroncong abadi memiliki irama yang sangat lambat. Musik dengan nada atau tempo yang lambat memberikan rangsangan pada *korteks serebri* sehingga dapat menyeimbangkan otak menuju gelombang otak *alfa* untuk menandakan ketenangan (Wijayanti, 2012).

Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan pengkajian yang mendalam untuk mengetahui efektivitas terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur lanjut usia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui “Bagaimana Efektivitas Terapi Musik Keroncong terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur lanjut usia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian dapat digunakan untuk menambah referensi dan sebagai acuan informasi untuk mengatasi gangguan tidur khususnya pada lanjut usia dengan pemberian terapi musik keroncong.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Menjadi referensi dan dasar pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan efektivitas terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur lanjut usia.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang cara mengatasi gangguan tidur dengan menggunakan pemberian terapi musik keroncong.

3. Bagi Pendidikan Keperawatan

Menjadi dokumen penelitian mahasiswa dan sumber data mengenai efektivitas terapi musik keroncong terhadap kualitas tidur lanjut usia.

4. Bagi Masyarakat

Menjadi informasi yang bermanfaat saat memiliki lanjut usia yang mempunyai gangguan tidur dengan cara memberikan terapi musik keroncong